

LEMPUČIŲ KARAS,

- ARBA -

KAIP ŠVIESA NAMUOSE VEIKIA MŪSŲ SAVIJAUTĄ IR PSICHOLOGINĘ BŪSENĄ

- ✓ Kodėl kai kuriuose namuose kur, rodos, apšviestas kiekvienas kampas, ilgai šeiminkai pradeda blogai jaustis
- ✓ Ar daugiau šviesos yra lygu geresnė savijauta
- ✓ Kokias lemputes rinktis norint harmoningai subalansuoti mūsų emocinas būsenas
- ✓ Šviesos salos – kas tai ir kam jos reikalingos
- ✓ Kelvinai, liumenai, kaip susigaudyti paprastuoju būdu ko reikia namams
- ✓ Kaip šviesos šaltiniai veikia mūsų pasąmoninį saugumo jausmą



Tūkstanmečiais žmogui buvo labai svarbi šviesa. Tamsa reiškė šaltį, badą ir nesaugumą. Šiandien mes teoriškai galėtume gyventi dirbtinėje šviesoje visą parą ištisus metus. Tačiau technologijoms išsprendus vieną problemą nejučia atsirado kita - žmonės vis dažniau kreipiasi į psichologus, psichoterapeutus, architektus, interjero specialistus skųsdamiesi bloga savijauta. Tarsi ir nėra konkrečių ligų, bet chroniškai kankina nerimas, hiperaktyvumas, miego sutrikimai, sunkumas užmigti vakarais.

Kodėl taip atsitinka ir kaip tai spręsti paklausėme interjero architektės, spalvų ir šviesos tyrinėtojos, autorinės spalvų paletės „PER KŪNĄ“ autorės Gitanos Valavičiūtės.

- Gitana, kuriate interjerus jau 20 metų, tyrinėjate spalvas ir šviesą interjere, gillinatės į psichologiją, mitologiją bei šiuolaikines technologijas.

Jūsų nuomone, kodėl kai kuriuose namuose, nors, rodos, apšviestas kiekvienas kampas, ilgai šeiminkai pradeda blogai jaustis?

- Spalva, kartu su šviesa, veikia kaip tam tikra alchemija namuose. Galutinis jos rezultatas stipriai veikia mūsų savijautą, nuotaiką, emocijas, saugumo jausmą, darbingumo lygį. Dažnai net nepagalvojame, kad nesaugumo jausmas vaikui, chroniško liūdesio nuotaikos paaugliui, arba itin didelis aktyvumas suaugusiems vakare gali būti iššauktas neteisingai pa-

rinktos šviesos. Darosi sunku užmigti, geriame žoleles, dirbtinį melatoniną, ar panašius papildus.

Lietuvoje mes turime labai daug tamsos bei prietemos valandų per dieną ir dar daugiau per metus, todėl gyvena stereotipas, kad reikia kuo labiau apšviesti namus. Paradoksalu, tačiau mano analizė ir praktika rodo, jog tas peršvietimas dažnai tampa problema. Ypač dabar, kai technologijos taip sparčiai žengia į priekį ir šviesų pasirinkimas yra milžiniškas. Natūralu, žmonės nori neatsilikti nuo pažangos. Problema atsiranda dėl elementarių žinių trūkumo. Pavyzdžiui, kad namų ir ofiso apšvietimo paskirtis yra kardinaliai priešinga. Ofiso šviesa turi būti šaltesnė, didinti darbingumą, aktyvumą, o namuose šiltesnė, skatinanti atsipalaidavimą ir ramybę. Jeigu visame name lubose įrengti intesyvūs (1600 Liumenų) šalto spektro (4000 - 5000 Kelvinų) šviestuvai orientuojantis į tai, kad ant grindų būtų matoma adata, tai nenuostabu, kad po kurio laiko to namo gyventojai taps dirglesni, neramesni, nekantresni, bus mažiau tolerancijos, daugiau konfliktų, bus sunkiau prisišaukti miegą, atsipalaiduoti po intensyvios darbo dienos. Juk šviesa per akis tiesiogiai veikia mūsų nervų sistemą.



- Kokias lemputes rekomenduojate rinktis namas?

- Tai gali būti standartinės ledinės lemputės, svarbu, kad jos būtų patikimo, kokybiško gamintojo, šilto 2700K spektro. Nors įtikinėjama, kad 3000K yra šilta šviesa, mano nuomone ji per šalta namuose.

- O kaip patartumėte planuoti apšvietimą prie lovos? Juk kartais norisi paskaityti, o kartais - pasvajoti prietemoje, kaip tai suderinti? Vienas partneris nori skaityti, kitas - pamiegoti...

- Man patinka kai skaitant tekstas matosi aiškiai. Tokiu atveju patariu rinktis GU10 cokolio 600 lm LED lemputes. Tai kryptingu spinduliu į skaitomą paviršių apšviečiančios, akių nevarginančios lemputės. Svarbu nepamiršti apie šviesos spektrą ir rinktis šiltos šviesos lemputes. Be to, labai svarbu, kad šviestuvai turėtų pakreipimo funkciją, tuomet, kai norisi daugiau prieblandos, pasvajojimui, šviestuvus galima nukreipti į grindis, lovūgalį ar sieną ir tokiu būdu smarkiai sumažinti šviesos kiekį. Šviestuvai gali turėti integruotą reguliatorių, arba reguliuotis per jungiklį. Taip kiekvienas iš partnerių turės šviesos pasirinkimo laisvę.

Jeigu norisi ypatingai šiltos ir prislopintos šviesos, tarkime romantiame miegamajame, galima rinktis dar mažiau Kelvinų turinčias lemputes, pavyzdžiui 1800 Kelvinų lemputė skleidžia žvakės liepsną primenančią šviesą.

Svarbu apskritai sąmoningai rinktis ne tik šviestuvų dizainą, bet ir pačias lemputes, nes jų poveikis mūsų sveikatai, ypač psichologinei, yra kur kas didesnis, nei atrodo.

Visos gyvoms butybėms, tame tarpe ir žmogui, labai reikia saulės, o jeigu jos nėra, norisi kiek įmanoma ją atkartoti. Pavyzdžiui, jeigu tik tinka prie interjero spalvinės gamos saulės skleidžiamą šviesą puikiai atkartoja aukso spalvos natūralaus audinio šviestuvų gaubtai, kuriuos galima pasigaminti Lietuvoje pagal individualų užsakymą.

Žmogui, kaip ir gyvūnui yra būdinga ieškoti saugumo jausmo namie. Tam jausmui puikiai pasitarnauja vadinamos šviesos salos.

- O kas yra šviesos salos?

- Moksliniai tyrimai patvirtina, kad žmogus geriau jaučiasi ne tolygiame, o įvairesniame apšvietime. Jį sukuria šviesos centrai - salos, magiškai švytinčios prieblandoje. Pagalvokite kur norėtumėte žiebtį jaukią šviesą ir praleisti daugiau laiko, gal paskaityti knygą, gal pagulėti ant sofos, tiesiog pasėdėti ir pasvajoti, pažiūrėti pro langą, gal su arbata, o gal be jos, apmąstyti dieną, paplanuoti ateitį. Tokios vietos, kuriose traukia pabūti ilgiau, nes ten geras jausmas. Rašomas stalas su staliu šviestuvu, jaukiai apšviesta lova, pufas prie židinio, patogus fotelis, rankdarbių kampelis, stalo žaidimų vieta, pietų stalas, kur susirinktų visa šeima. Ten ir planuokite šviesos



saleles: toršerus, stalo, grindinius, sieninius šviestuvus, o virš stalo - pakabinamą šviestuvą nuo lubų.

Rinkitės tokias vietas, kad sėdint už nugaros nebūtų didelė atvira erdvė, kuri sąmoningai bus jaučiama kaip „nesaugi“, verčiau tegu tai būna siena, arba spinta, kampas, sofos atkaltė, kad už nugaros būtų „saugi atrama“, nes mums, kaip ir gyvūnams, instinktyvi lygyje būdingas saugumo poreikis.

Dar vienas natūrali gyvų būtybių, tame tarpe žmonių, būseną - smalsumas.

Ar pastebėjote, kad kavinėje smagiau sėdėti prie lango, arba taip, kad galėtum stebėti likusią salę? Mes juk esame smalsūs sutvėrimai, lygiai kaip ir gyvūnai, mums patinka kažką stebėti: lietu pro langą, židinio liepsną, šeimos narį, gaminantė virtuvėje, žaidžiantį katiną, miegantį vaiką. Idealu kai šviesos salose suderinami abu šie poreikiai. Pavyzdžiui patogus fotelis su toršeru šalia, kambario kampe, iš kur matosi likusi kambario erdvė, o dar geriau - langas, pro kurį galima stebėti gamtos jėgas, paukščius, debesis. Tokių salų turėtų būti suplanuota dvi, trys ar daugiau kiekviename kambarielyje. Vienos per mažai. Lubiniai šviestuvai tuo metu gali būti išjungti, arba pritemdyti. Tada atsiranda šviesos - šešėlių žaismė, pustoniai, išryškėja visi erdvėje esantys objektai, atsiranda džiaugsmo emocija. kūnas ir protas atsipalaiduoja, o nuo 18 val. vakaro jau gaminasi miego hormonas melatoninas.



Moksliniai tyrimai patvirtina, kad žmogus geriau jaučiasi ne tolygiame, o įvairesniame apšvietime. Jį sukuria šviesos centrai - salos, magiškai švytinčios prieblandoje.

šviesą po visą kambarį. Nebuvo jokios šviesos ir šešėlių įvairovės, jokios emocinės šilumos. Perdažėme sienas ir lubas vientisa nauja spalva iš mano terapinės paletės, sukūrėme šviesos saleles, lubinius šviestuvus pakeitėme akcentiniais šviestuvais, jų spindulius nukreipėme į sienas kaip šviesos potėpius. Ir tad! Namų pojūtis bei užsakovės nuotaika pasikeitė iš esmės.

- Kaip teisingai suplanuoti šviesos saleles būsto įrengimo stadijoje?

- Numatyti daugiau nei įprasta rozečių. Maždaug kas 2 metrus per visą grindų perimetrą ir būtinai kambario kampuose. Tuomet bus manevrų laisvė, galima bus perkelti šviesos

- Dabartinės technologijos leidžia įsirengti daugybę įvairių šviesų, jas reguliuoti, turėti galybę atskirų jungiklių kiekvienam gyvenimo atvejui. O kokie jūsų rekomenduojami šviesos scenarijai gyvenamajam būstui?

– Klasikinė architektūros mokykla sako, jog yra trys apšvietimo scenarijai: bendras, akcnetinis ir dekoratyvusis. Žinoma, viskas labai labai priklauso nuo ten gyvenančių žmonių gyvenimo būdo, ritmo, pomėgių. Bet aš siūlau neužsižaisti ir kurti du, tris, ne daugiau scenarijų. Neapsikrauti dešimtimis jungiklių kiekviename kampe, nes patirtis rodo, jog pradžioje, vos įsikėlus į naujus namus, kiekvienas šeimos narys mėgsta parežisuoti šviesas, ypač vaikai mėgsta pasukti jungiklius, bet visiems greit atsibosta tas žaidimas, dėmesys nukrypsta kitur, o šviesa lieka bele kaip nustatyta. Atsiranda šviesos kokofonija, kuri dirgina ir vargina mūsų psichiką. Viename kambaryje šviesa šalta, kitame, - šilta, viename stipri, kitame blausi, o dažnai skirtingai nureguliuojama ne tik skirtinguose kambariuose, bet ir tame pačiame kambaryje, tik skirtinguose kampuose. Vonioje, šaltoje šviesoje, nuoga oda atrodo kaip



neseniai nupešto viščiuko, o taip apšvietus vaikų kambarį bus sunku juos užmigdyti. Tai kelias į šeimos emocinio fono išbalansavimą.

– Oho, atrodytų nekaltos lemputės, o gali ir šeimą išardyti?

– Tikrai taip. Vadinu tai „lempučių karais“. Neseniai kreipėsi pora, kuri būtent tokį „karą“ ir turėjo. Žmona virš stalo įsuka šilto spektro lemputę, vyras po kiek laiko pakeičia ją į šaltą. Taip ir kaitaliojo abu lemputes paslapčia, kol konfliktas tapo akivaizdus. Tuomet buvo nutarta ieškoti profesionalios pagalbos iš šalies.

– Kaip tai išsprendėte? Apskritai kaip spręsti tokius „lempučių karus“, kai butas jau įrengtas, remonto nieks nebeneri?

– Kartais užtenka tik teisingai parinkti lemputes, gal dar sienas perdažyti parinkus subalansuotas spalvas. Tam nereikia kapitalio remonto, daug ką galima atlikti patiems gavus profesionalo rekomendacijų sąrašą. Teisingai pakeitus apšvietimą vonioje, miegamajame, vaiko kambaryje galima akivaizdžiai pagerinti namų gyventojų psichologinę savijautą be didelių išlaidų. Dažnu atveju net dekoratyvių šviestuvų neprireiks keisti.

– O ką manote apie reguliuojamus jungiklius?

– Man labai patinka reguliuojami jungikliai, vadinami dimeeriai. Jais galima sumažinti, padidinti šviesos intensyvumą. Tik vėlgi, patariu neužsižaisti ir neprismaigstyti 4 krypčių dimeeriuojamų šviestuvų, kai galima reguliuoti ne tik intensyvumą, bet ir šviesos spektro šaltį - šilumą. Be to, reikia nepamiršti, kad reguliuojamiems jungikliams reikalingos reguliuojamo intensyvumo lemputės.

Geriausia visgi kai šviesos spektras visame būste yra vieno tipo. Išimtis daroma tik namų ofisui, kur galima turėti reguliuojamą spektrą ir „pasišaldyti“ šviesą, kuomet reikia pasikelti darbingumą.

– Kokias knygas patartumėte paskaityti norintiems pasidomėti giliau apie šviesos poveikį mūsų savijautai ir sveikatai?

– Knygų šia tema nėra daug. Lietuvių kalba yra išleista įkvepianti Ingrid Fetell Lee knyga „Džiaugsmingai“. Ten radau nemažai tyrimų ir informacijos apie mus supančią aplinką. Kas mus liūdina ir kas džiugina. Iš dalies ji mane įkvėpė šiam interviu. Kita gili ir permąstyti mus supančią aplinką skatinanti knyga – japonų rašytojo Jun'ichirō Tanizaki knyga „Odė šešėliams“. Jis analizuoja japonišką prieblandos kultūrą, tačiau, filosofškai žiūrint, šį bei tą galime pasisemti ir mes. ☑

REKLAMA 1 PSL.